



ALIMENTAÇÃO BALANÇADA BAIXO CUSTO

Erica Bianca Pauli
Jefferson Matias

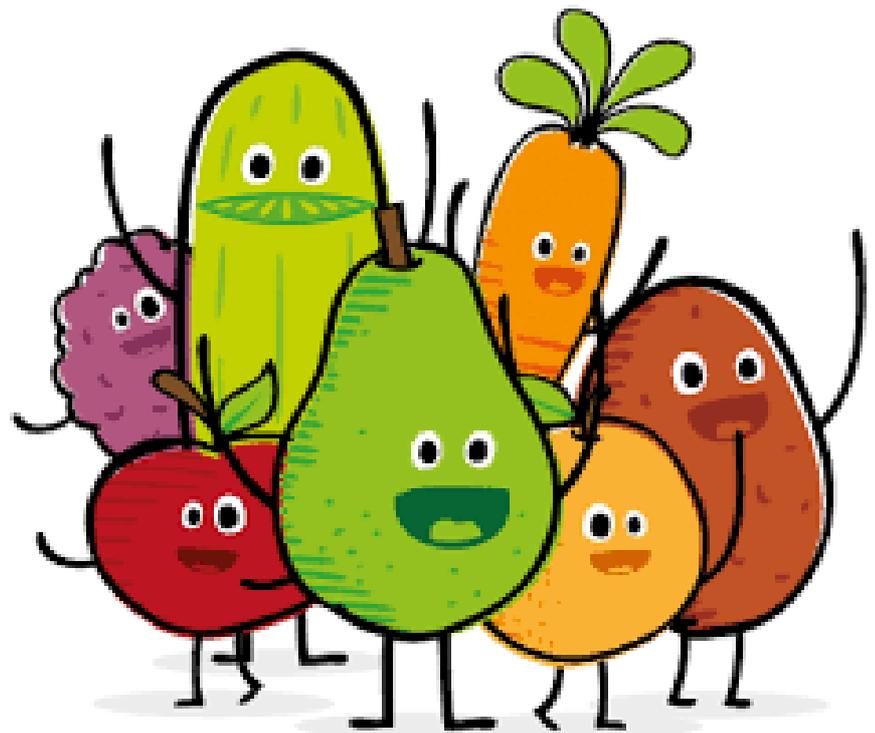
Estudantes - Unisa
Universidade Santo Amaro

SUMÁRIO

Apresentação

Introdução

- 01** Alimentação Balanceada e Sua Importância.
- 02** Prato Ideal e Como Escolher os Alimentos.
- 03** Custos dos Alimentos.
- 04** Como ter uma Boa Alimentação Com Custos Baixos.
- 05** Pesquisa de Custos Pela Região



APRESENTAÇÃO

Trabalho científico desenvolvido na Unidade Básica de Saúde - UBS Veleiros, situada na Av. Clara Mantelli, 185, Bairro Veleiros - SP, com objetivo de orientar pacientes em vulnerabilidade socioeconômica como nutrir-se de forma balanceada, de baixo custo e acessível, para evitar danos ocasionais, diminuir patologias crônicas, com morbidades e dislipidemias.

INTRODUÇÃO



A alimentação é fundamental para o desenvolvimento da sociedade. É essencial para garantir a qualidade de vida, desde que seja uma alimentação saudável. Além de fornecer energia e bem-estar, é possível prevenir e combater doenças, manter um peso saudável e um bom desenvolvimento físico.

Refeições saudáveis e adequadas são um direito básico do ser humano, porém, em momento de crise no país e dificuldades financeiras, esse direito acaba sendo ameaçado. Assim, para garantir a comida de qualidade na mesa, é necessário de planejamento alimentar para evitar desperdícios.



Embora, aparente para a sociedade que uma nutrição necessária vinda dos alimentos pode gerar custos elevados. Com estudos de campo, é possível visualizar três técnicas importantes como, planejar, evitar desperdícios e compor um cardápio, assim, prova-se que há possibilidades de ter acesso à alimentos nutritivos que se enquadram em uma alimentação adequada.



É o direito de cada pessoa ter o acesso físico e econômico, ininterruptamente, à alimentação adequada ou aos meios para obter estes alimentos, sem comprometer os recursos para obter outros direitos fundamentais, como saúde e educação.

De acordo com a Lei 11.346, de 15 de setembro de 2006.¹

ALIMENTAÇÃO BALANCEADA

SUA IMPORTÂNCIA



A alimentação é fundamental para o desenvolvimento da sociedade. É essencial para garantir a qualidade de vida, desde que seja uma alimentação saudável. Além de fornecer energia e bem-estar, é possível prevenir e combater doenças, manter um peso saudável e um bom desenvolvimento físico. ²

Para que o corpo funcione devidamente, é necessário ter seu combustível, que são proteínas, carboidratos, fibras, minerais e vitaminas. ²

Cada grupo de alimentos, tem a sua função específica e correta proporção necessária para o bom funcionamento do organismo. ²

Sem a proporção ideal dos combustíveis necessários, o corpo pode sofrer alguns danos, como obesidade, diabetes, hipertensão, gastrite, osteoporose, anemia, entre outras doenças. ²

02

PRATO IDEAL

COMO MONTAR

A melhor visão é criar uma refeição saudável, saborosa, colorida e variada. ³

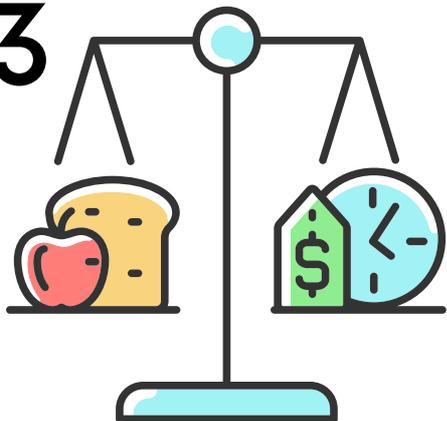
Comece dividindo em quatro partes:

- As duas primeiras partes (50% do prato) ficam destinadas para a salada (verduras e legumes);
- A terceira partes (25% do prato) fica reservada, somente para carboidrato;
- A parte que restou (25%) deve ser dividida entre proteína animal e proteína vegetal.



Fonte: <https://nutrisoft.com.br/como-montar-um-prato-saudavel-e-completo/>

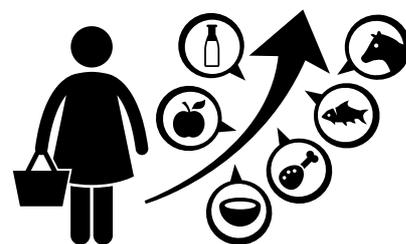
03



CUSTOS DOS ALIMENTOS

A fome no Brasil sempre foi um paradigma, e com a chegada da pandemia do Covid 19, a sociedade acabou sofrendo por problemas econômicos mais agravantes.

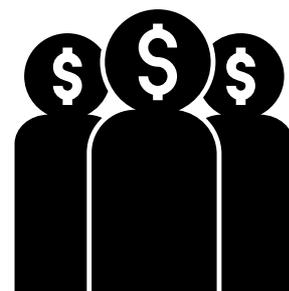
Segundo informações encontradas no “banco de alimentos br”, cerca de **116,8 milhões** de pessoas passaram a viver em insegurança alimentar nos últimos anos, tornando o Brasil protagonista desse terrível problema.⁴



Segundo o relatório mundial da ONU, cerca de **811 milhões** de pessoas passaram fome em 2020, e a taxa de minimização desses números é extremamente lenta. Por outro lado, aonde o acesso à alimentação é mais fácil e as condições socioeconômicas são mais lineares, o desperdício também é equivalente.⁴

Atualmente no Brasil, o valor da cesta básica está com aumentos constantes. Segundo informações do dieese.org.br, os percentuais variaram de **17,07%** a **29,93%** em todas as capitais do país. Portanto, o valor do salário mínimo para suprir necessidades como alimentação, moradia, saúde, educação, vestuário, higiene, transporte, lazer e previdência social deve ser pelo menos 5 vezes o valor do salário mínimo atual.⁵

Dessa maneira, há uma extrema dificuldade de manter uma alimentação adequada mesmo que o custo seja baixo, pois nos dias de hoje, alimentos de baixo custo são difíceis de serem encontrados com qualidade.



04



COMO TER UMA BOA ALIMENTAÇÃO

COM CUSTOS BAIXOS

Para a compra de alimentos, deve-se fazer escolhas adequadas e saudáveis a um custo baixo. É ideal focar em alimentos nutritivos, abrindo mão de ultra processados, prefira alimentos naturais ou minimamente processados de origem vegetal e produtos de origem animal.

De acordo com o Conselho Regional do Nutricionista da Região 3, existem três técnicas importantes para evitar custos altos citadas pela Nutricionista Andrea Tarzia (CRN-8 1540), como, **planejar**, **evitar desperdícios** e **compor um cardápio**. Assim, prova-se que há possibilidades de ter acesso à alimentos nutritivos que se enquadram em uma alimentação adequada. ⁶

- **Planejar:** monte um mini cardápio semanal, para ter uma relação da quantidade de alimentos para as suas refeições. Para isso, é ideal ter uma lista de compras, assim no momento de compra, será fácil escolher somente o necessário de acordo com a lista. ⁶
- **Composição de Cardápio:** O cardápio diário deve ser composto por cinco a seis refeições, sendo duas principais, almoço e jantar, e três a quatro lanches, café da manhã, almoço, almoço e jantar. Na refeição principal, a combinação de arroz e feijão é uma boa pedida. ⁶
- **Evitar Desperdício:** O mais comum de desperdício de alimentos é o descarte de partes como caules, cascas, sementes, folhas e flores de frutas e vegetais. Todas essas partes dos alimentos contêm algum tipo de nutriente, podendo ser até mais nutritivo do que as partes que estamos acostumados a comer. Assim, evitará que vitaminas, minerais, fibras e até proteínas acabam sendo desperdiçados. Sendo assim, uma alternativa de evitar desperdícios com o benefício de enriquecer a refeição. ⁶

05 PESQUISA DE CUSTOS

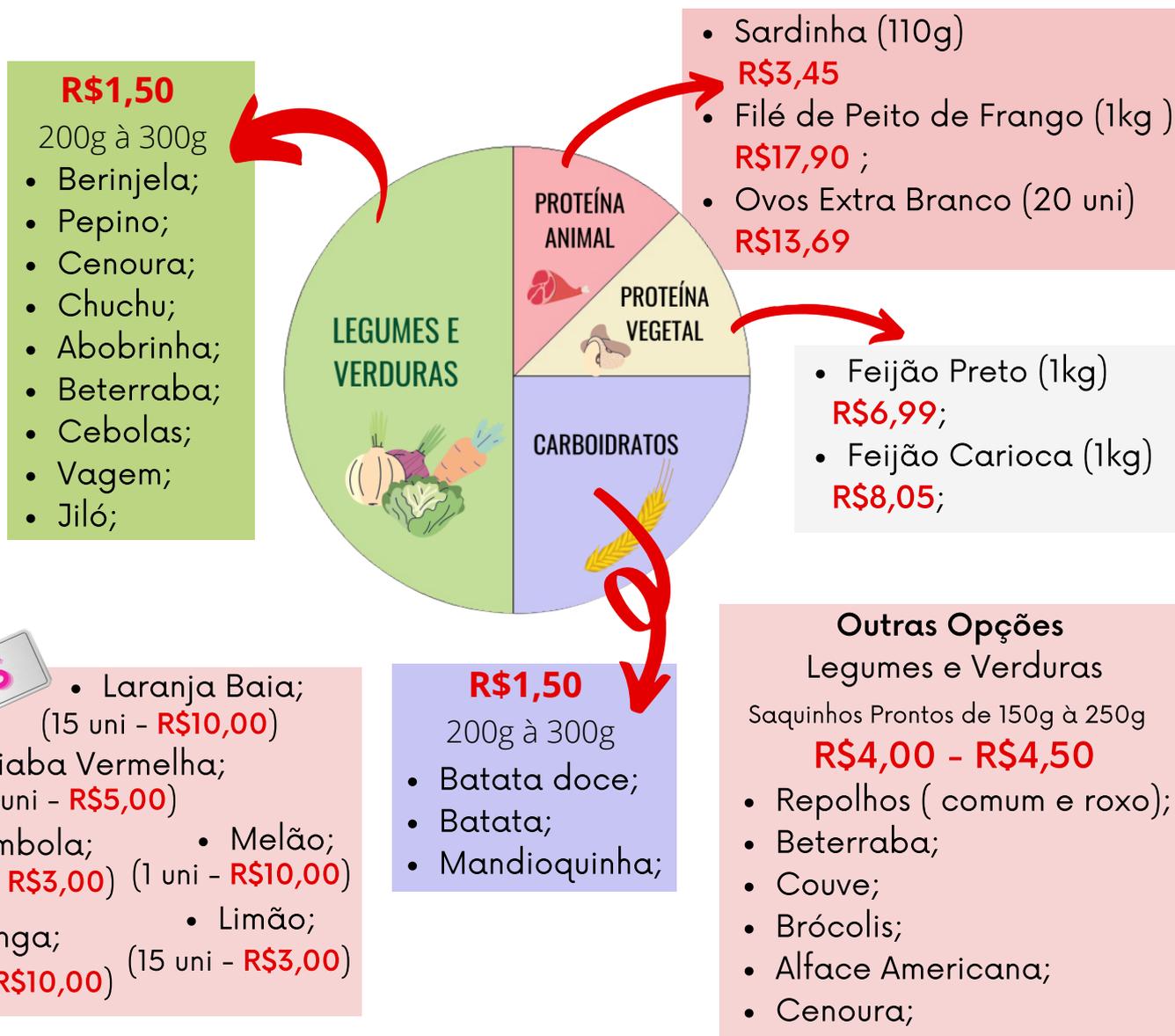


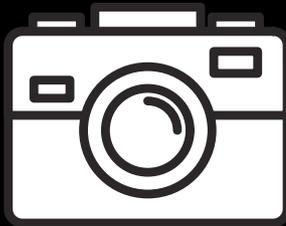
Pesquisa de Campo, feita no melhor comparativo de preços e custos, pela região da Unidade Básica de Saúde do Bairro Veleiros.

Legumes, verduras e frutas, estão com valores acessíveis na Feira de Rua, que acontece nas terças feiras, das 07hrs às 14hrs, localizada na Rua das Paineiras.



Proteínas animais e vegetais, com preços acessíveis para consumo, estão à 950m da Ubs Veleiros, no Supermercado Tenda, localizado na Av. Atlântica.





FOTOS

Pesquisa de Campo

OFERTA Pacote 1,50

Pacote 4.50

Pacote 4.50

Sardinha Ralada com Tomate 88 110g
88
R\$ 3,45 un
No cartão Tenda ou comprando 3 un.
R\$ 3,35 un

Feijão Carioca 5 Estrelas 1kg
5 Estrelas
R\$ 8,05 un.
No cartão Tenda ou comprando 3 un.
R\$ 7,95 un

Filé de Peito de Frango Congelado Sadia Pct. 1kg
Sadia
R\$ 17,90 un.

Ovos Extra Branco 20 Unidades
ELY
R\$ 13,69 un.

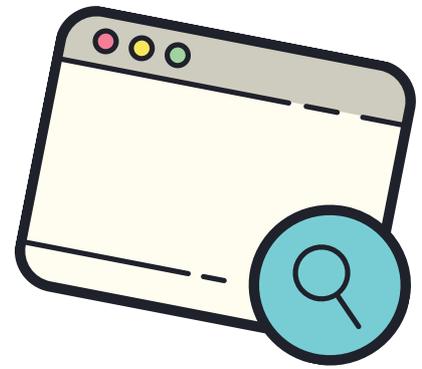
Feijão Preto Camil 1kg
Camil
R\$ 6,99 un.

Starfruit
3,00
Bala

Feijão Carioca 5 Estrelas
6,50

REFERENCIAS

Pesquisa Online



- **1** http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11346.htm;
- **2** <http://www.gssaude.com.br/bem-estar/detalhes/14/a-importancia-de-uma-alimentacao-saudavel-e-equilibrada.html>;
- **3** <https://viverbem.unimedbh.com.br/qualidade-de-vida/prato-saudavel/>;
- **4** https://bancoidealimentos.org.br/o-brasil-que-come-alimenta-o-que-tem%02fome/?gclid=CjwKCAjwur-SBhB6EiwA5sKtjn%02JftOmuR4hcRZn7r1O8qpWZ1c_5JiwlxTIMSVMtfKUP1wORo5ESRoCj5Y;
- **5** <https://www.dieese.org.br/analisecestabasica/2022/202202cestabasica.pdf>;
- **6** <https://crn8.org.br/dicas-para-uma-alimentacao-nutritiva-com-baixo-custo/>;